



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 הפיקוח על הבריאות



**שם השיעור: היגינה – שטיפת ידיים**

**שכבת גיל:** כיתות א' - ג'

**משך השיעור:** 45 - 90 דקות

**עזרי הוראה:**

מצגת מלווה לשיעור

מקרן + מחשב עם חיבור לאינטרנט

**ערך מפת"ח הלב**

אחריות, מעורבות חברתית

**מטרות השיעור:**

מטרת על:

\* להבין את חשיבות ההיגינה במניעת מחלות

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

\* התלמידים יבינו את הקשר בין היגינה ובין מחלות

\* התלמידים ידעו מתי עליהם לשטוף ידיים

\* התלמידים ישטפו ידיים באופן יעיל על פי השלבים

**קישור למצגת מלווה**

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>נשאל את הילדים מהי היגינה?            נסביר את המושג היגינה - או בעברית גהות: שמירה על הניקיון מההיבט הבריאותי והרפואי. מקור המילה בשה של אלת הבריאות במיתולוגיה היוונית-היגאה.</p> <p>שמירה על היגינה הכרחית למניעת מחלות.</p> <p>מדוע חשוב להקפיד על היגינה?</p>	5-10 דקות	<p><b>פתיח</b></p> <p>הצגת הנושא (<b>שקף מס' 2</b>)</p>



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 הפיקוח על הבריאות



<p>1. הגנה מפני מחלות זיהומים          2. הרגשה טובה ונוחה בחברה          3. נראות טובה והרגשה טובה</p> <p><b>שקופית 3</b> - המורה תשאל את התלמידים אלו מוצרי היגיינה הם מכירים. רק לאחר שיענו תראה את התמונות <b>בשקופית 3</b></p>		
---	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>נשאל את הילדים? מה לדעתם רואים בתמונה? איך קשור להיגיינה ולמחלות?  <b>ל</b>אחר שיענו נעביר <b>לשקף מספר 5</b> ונסביר – בתמונה ראינו ידיים מלוכלכות עם חיידקים. כשלוחצים ידיים או נוגעים במקומות שונים בהם נגעו אחרים החיידקים עלולים לעבור.</p>	5 – 10 דק	<p><b>גוף השיעור</b>            *נראה לילדים את התמונה  <b>שקף מספר 4</b></p>
<p>שמירה על היגיינה מקטינה את הסיכוי להעביר חיידקים ונגיפים ומקטינה סיכוי להידבק במחלות זיהומיות.            נסביר מה הוא חיידק  <b>(שקף מספר 7)</b>            חיידקים או בקטריות הינם יצורים קטנים מאוד (נראים רק ע"י מיקרוסקופ) החסרים גרעין תא</p>	20 דק – 35 דק	<p><b>הבניית ידע</b>  <b>שקף מספר 6</b>            נסביר את הקשר בין היגיינה ובין מניעת מחלות</p>



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 הפיקוח על הבריאות



<p>ואברוני תא שונים זוהי צורת החיים הנפוצה ביותר על פני כדור הארץ. מקור השם בקטריה הוא מיוונית ופירושו מקלות קטנים. בעברית השם חיידק הוא צירוף של המילים חי-דק (מכון ויצמן למדע)</p> <p>נסביר מהו וירוס – נגיף</p> <p><b>(שקף מספר 8)</b></p> <p>וירוס (viruses) הוא סוג של חומר גנטי, טפיל, שלא יכול לחיות בעצמו. הווירוס זקוק ל"מארח" שבו הוא יתקיים וממנו הוא יחיה. וירוסים אינם פעילים כלל מחוץ לתא חי, שאליו הם נטפלים.</p> <p>הווירוס חודר אל תאים חיים של אורגניזם או יצור חי, מהגדולים ביותר בעולם ועד לקטנים כמו החיידקים. ללא תא מארח הם לא יכולים להתרבות, לא זזים, אין להם חילוף חומרים וכללית הם לא מראים סימני חיים (אאוריקה) אנטיביוטיקה אינה יעילה כנגד וירוסים. חיסון יעיל לפני הופעת המחלה.</p> <p>נסביר לילדים שהם נמצאים בכל מקום. יש מקומות בהם נוגעים הרבה ושם הם מצויים יותר.</p> <p>נסביר שיש מגוון דרכים <b>(שקופית</b></p>		<p>נשאל את הילדים היכן נמצאים החיידקים והווירוסים? ניתן להם לענות... <b>(שקף מספר 9)</b></p> <p>נשאל איך נגן על עצמינו ועל</p>
--	--	--



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 הפיקוח על הבריאות



<p><b>מספר 11</b>) ואחת החשובות שבהן – שטיפת ידיים עם מים וסבון .</p> <p>איך רחיצת ידיים מונעת מחלות? הידיים שלנו במגע עם הפרשות פה, אף, מעיים ומשטחים המזוהמים עם חיידקים המעבירים מחלות. רחיצת ידיים במים זורמים וסבון וניגובם במגבת נקייה או חד פעמית מסירים את גורמי המחלות מהידיים באופן מכני. הסבון לא רק מסיר את גורמי המחלה אלא גם הורג את החיידקים שנמצאים על הידיים והיכולים לגרום למחלה</p> <p>(משרד הבריאות)</p> <p>רחיצת ידיים היא פעולה פשוטה ואחת הדרכים הכי יעילות למניעת סוגים רבים של זיהומים ומחלות בבית ובבית הספר. ידיים נקיות מונעות העברה של חיידקים ונגיפים מאדם לאדם ובקרב הקהילה</p> <p><b>שקופית מספר 12</b> – נסביר על יתרונות שטיפת ידיים. שטיפת ידיים היא פעולה פשוטה ואחת הדרכים הכי יעילות למניעת סוגים רבים של זיהומים ומחלות בבית ובבית הספר .</p> <p>ידיים נקיות מונעות העברה של חיידקים ונגיפים מאדם לאדם ובקרב הקהילה.</p>		<p>אחרים מפני מחלות? <b>(שקופית מספר 10)</b></p>
---	--	--



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 הפיקוח על הבריאות



<p>נשאל את הילדים וניתן להם לענות. נכתוב את התשובות על הלוח. לאחר מכן, נראה את התשובות.</p> <p>נראה את הסרטון לתלמידי כיתות א'-ב'. נלמד מתי צריך לרחוץ ידיים.</p> <p>נעבור עם הילדים על השלבים השונים לפי הסדר (<b>שקופית מספר 15</b>)</p> <p>נבדוק מי זוכר? נשאל את הילדים מה הסדר הנכון ונראה אם צדקו (<b>שקופית מספר 16</b>)</p>		<p>מתי חשוב לשטוף ידיים?  <b>שקופית מספר 13</b></p> <p>סרטון רוחצים ידיים  <b>שקופית מספר 14</b></p> <p><b>שקופית מספר 15 -</b>      כרזה "כך רוחצים ידיים" (משרד החינוך, הפיקוח על הבריאות)</p>
<p>הילדים יתנסו בשטיפת ידיים נכונה בבית על פי השלבים. הילדים יצלמו (בעזרת בני המשפחה /חבר) ויראו למחרת בכיתה. כדאי לעודד את הילדים לספר בבית על השלבים וללמד גם את בני המשפחה (<b>שקופית מספר 17</b>)</p> <p>הילדים יכינו בקבוצות ראפ על שטיפת ידיים על פי השלבים עם <b>תנועות</b>. יבחרו ראפ כיתתי וכולם ילמדו אותו.</p> <p>הילדים ילמדו את הראפ בכיתות הנוספות בבית הספר וישגררו את</p>	<p>10 דק' -          25 דק'</p>	<p><b>התנסות ויישום</b>  <b>ניתן לילדים "שיעורי בית"</b></p>



מדינת ישראל  
 משרד החינוך  
 הפיקוח על הבריאות



<p>שלבי שטיפת הידיים הנכונה לכלל התלמידים <b>(שקופית מספר 18)</b>.</p> <p>בנוסף, הכנת כרזות ושלטים עם השלבים לרחיצת ידיים לתלייה ליד ברזיות ושירותים <b>(שקופית מספר 18)</b>.</p>		
---	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>שאלות לדין <b>(שקופית מספר 19)</b> ניתן להמליץ לילדים לערוך מעקב על שטיפת הידיים – מתי ואיך הם שוטפים ידיים. הילדים יוכלו לשתף בכיתה.</p>	5 דק' - 10	סיכום ורפלקציה